



Schaaf

Low-Carb

„Schmeckt wie
der bekannte
Burger.“

Big Mac Rolle

Low-Carb

Wir ♥ Lebensmittel.



GESUND & FIT

durch den Alltag



„Das Schulkochen“
präsentiert von:



Schaaf

**[EINSTEIN]
MARKETING**

**[EINSTEIN]
MxTEAM**

LOW-CARB BIG MAC ROLLE

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

Für den Wrap Teig:

375 g Magerquark
150 g Käse, geriebener
4 ½ Eier

Außer dem:

375 g Hackfleisch
Salz
Pfeffer
Knoblauchpulver
Salat
Tomaten
4 ½ Scheiben Schmelzkäse (z. B. Scheibletten)
4 ½ Gewürzgurken oder Essiggurken

ZUBEREITUNG:

Für den Wrap Teig:

Magerquark, Reibekäse und Eier zu einer dickflüssigen Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.

Die Masse anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

Den Teig danach auskühlen lassen.



Die Sauce:

Ketchup, Senf und Naturjoghurt verrühren.



Tipp:

Weitere Rezepte findet ihr auf Facebook, Instagram oder auf der Website: www.edeka.de/Rezepte



Schaaf

Wir ♥ Lebensmittel.

Die Füllung zubereiten:

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Salz und Pfeffer krümelig anbraten.

Die Gurken in Scheiben schneiden und zum Hackfleisch geben.



2/3 der Sauce auf den gebackenen Teig verteilen.

Das noch warme Hackfleisch darüber geben und den Toastkäse über dem Hackfleisch schmelzen lassen. Anschließend Salat und evtl. Tomaten darauf legen und die restliche Sauce darauf verteilen.



Den Teig Mithilfe des Backpapiers einrollen, so dass die Big Mac Rolle aussieht wie eine Biskuitrolle.



Wichtig ist, nicht zu viel auf dem Teig zu verteilen, da die Rolle sonst zu dick wird und die Füllung an beiden Enden hervorquillt.

Guten Appetit!



Gesamtzeit: 55 Min.



Schwierigkeitsgrad: normal



Gesamtzeit: 55 Min.



Schwierigkeitsgrad: normal